



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

واکنش به رویدادهای زندگی روزمره

آنچه که در زیر آمده است ، شرایطی است که احتمال دارد افراد در زندگی روزمره با آن روبرو شوند . و در ادامه آن چند واکنش متداول به چنین شرایطی آمده است .

لطفاً هر یک از این شرایط را مطالعه کنید و سعی کنید خود را در همان وضعیت تصور کنید .

سپس مشخص کنید که احتمال بروز هر یک از این واکنشها از سوی شما چقدر است . لطفاً تمام پاسخ ها را رتبه بندی کنید ، زیرا واکنش افراد نسبت به هر یک از شرایط متعدد است ، و یا در اوقات مختلف افراد واکنشهای متفاوتی از خود بروز می دهند.

نمونه وضعیت و واکنشها:

صبح جمعه زود از خواب بیدار می شوید هوای بیرون از خانه بارانی و سرد است .

احتمال ندارد رتبه ها به احتمال زیاد

..... ① ۲ ۳ ۴ ۵

الف- به یکی از دوستان زنگ می زنید تا در جریان اخبار قرار گیرد

..... ⑤ ۴ ۳ ۲ ۱

ب- از وقت اضافه خود برای مطالعه روزنامه استفاده می کنید

..... ② ۴ ۵

ج- از اینکه باران می بارد گرفته و ناراحت هستید

..... ④ ۳ ۲ ۱ ۵

د- تعجب می کنید که چرا اینقدر زود از خواب بیدار شدید

در مثال بالا فردی با رسم دایره دور هر یک از اعداد به تمام عبارات رتبه داده برای پاسخ به عبارت (الف) دور عدد

۱ را دایره کشیده ، چون دوست ندارد صبح خیلی زود روز تعطیل دوستی را بیدار کند _ پس اصلاً احتمال ندارد که

آن کار را انجام دهد . برای پاسخ (ب) دور عدد ۵ را دایره کشیده چون اگر صبح ها وقت داشته باشد تقریباً

همیشه روزنامه می خواند (به احتمال زیاد) برای پاسخ (ج) دور عدد ۳ را دایره کشیدم چون برای او پاسخ سوال

پنجشنبه پنجشنبه است . گاهی از باریدن باران ناراحت می شود و گاهی هم نمی شود به برنامه هایی که ریخته است

بستگی دارد برای پاسخ (د) دور عدد ۴ را دایره کشیده چون احتمالاً پیش خود فکر می کند که چرا اینقدر زود از

خواب بیدار شده است

لطفاً به همه پاسخ ها رتبه بدهید و هیچ یک از عبارات را بی پاسخ نگذارید .

۱- برای ملاقات یک دوست برنامه ریزی می کنید در ساعت ۵ متوجه میشوید که ملاقات با دوستان را فراموش کرده اید.

احتمال ندارد رتبه ها به احتمال زیاد

..... ۲ ۳ ۴ ۵

الف- پیش خود فکر می کنید من بی توجه و بی ملاحظه هستم.

..... ۴ ۳ ۲ ۱ ۵

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) پیش خود فکر می کنید "این موضوع مرا مضطرب می کند"، باید یا

خودم آنرا درست کنم، یا بدهم کس دیگری آنرا درست کند.

ب) به استعفا دادن در آن کار فکر می کنید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

۳- یک روز عصر با دوستان و همسرش بیرون می روید و به طور خاصی احساس بدله گویی و جذابیت می کنید ، بنظر

می رسد که همسر بهترین دوستان از همراهی با شما لذت خاصی می برد .

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) پیش خود فکر می کنید " بهتر است نسبت به احساس بهترین

دوستم توجه داشته باشم".

ب) احتمالا تا مدت زیادی از نگاه کردن در چشم او اجتناب می کنید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

۴- هنگام کار برنامه ریزی را تا آخرین لحظه به تعویق می اندازید طوری که برنامه بد از آب در می آید .

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) احساس می کنید شایسته نیستید.

ب) پیش خود فکر می کنید حق این است که برای سوء

مدیریت پروژه سرزنش شوم.

۵- در محل کار خود مرتکب اشتباهی میشوید ولی متوجه میشوید تقصیر آن به گردن همکاران افتاده است .

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) سکوت می کنید و از برخورد با همکاران اجتناب می کنید.

ب) احساس نا خرسندی می کنید و مایلید وضعیت تصحیح شود.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

۶- چند روز یک تماس تلفنی سخت و دشوار را به تعویق می اندازید . در آخرین لحظه تماس می گیرید و می توانید

مکالمه را طوری برگزار کنید که همه چیز به خوبی تمام شود .

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) تا به تعویق انداختن تماس متاسف هستید.

توپی را پرتاب می کنید و توپ بصورت دوستان می خورد پرسشنامه وان

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

الف) از اینکه حتی نمی توانید یک توپ را درست پرتاب کنید احساس ضعف
۱.....۲.....۳.....۴.....۵
می کنید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) عذر خواهی می کنید طوری که به دوستان احساس بهتری بدهید.

۸- به تازگی با کمک دلسوزانه اعضای خانواده، از خانواده خود جدا شده اید . چند بار نیاز پیدا کرده اید که از آنها پول
قرض کنید ، ولی آن پول را زود پس داده اید .

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) احساس نا پختگی وعدم بلوغ می کنید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) در اسرع وقت لطف آنها را جبران می کنید.

۹- در حال رانندگی به یک حیوان کوچکی می زنید .

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) پیش خود فکر می کنید " من آدم خیلی بدی هستم "

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) از اینکه هنگام رانندگی هوشیارتر نبودید ، احساس بدی می کنید.

۱۰- از جلسه امتحان با این فکر بیرون می آید که امتحان را عالی داده اید . بعداً متوجه می شوید که امتحان را خراب
کرده اید .

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) پیش خود فکر می کنید " باید بیشتر درس می خواندم "

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) احساس حماقت می کنید.

۱۱- با گروهی از همکارانتان روی طرحی به سختی کار کرده اید ، رئیس تان شما را برای دریافت پاداش انتخاب می
کند ، چون طرح خیلی موفقیت آمیز بوده است .

احتمال نداردرتبه ها.....به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) احساس تنهایی و جدا بودن از همکارانتان می کنید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) احساس می کنید که درست نیست آنرا قبول کنید.

۱۱- مساجی با گروهی از دوستانتان بیرون رفته اید ، یکی از دوستانتان را که در جمع حضور ندارد به مسخره می کنید :

احتمال نداردرتبه ها..... به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) احساس حقیر بودن می کنید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) عذر خواهی می کنید و درباره نکات مثبت آن فرد صحبت می کنید.

۱۳- در پروژه کاری خود مرتکب اشتباه بزرگی می شوید ، افرادی که روی شما حساب می کردند و رئیس تان از شما انتقاد می کند .

احتمال نداردرتبه ها..... به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) دلتان می خواد جلوی بقیه ظاهر نشوید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) پیش خودتان فکر می کنید : که باید مشکل را تشخیص داده و کار بهتری انجام

می دادم.

۱۴- برای کمک به مسابقات المپیک کودکان معلول داوطلب می شوید . این کار برایتان وقت گیر و کسالت آور از آب در می آید. بطور جدی به فکر انصراف می افتید اما متوجه می شوید که کودکان از کار شما خیلی خوشحالند .

احتمال نداردرتبه ها..... به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) احساس خودخواهی و تنبلی می کنید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) پیش خودتان فکر می کنید : باید به کودکان معلول بیشتر توجه کنید.

۱۵- هنگامی که دوستان به مسافرت رفته است از پرنده مورد علاقه او مراقبت می کنید ، اما پرنده فرار می کند .

احتمال ندارد به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) احساس می کنید آدم غیر مسئول و ناتوانی هستید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) عهد می کنید که دفعه بعد بیشتر مراقب باشید.

۱۶- به مهمانی خانه جدید همکارتان می روید و روی فرش نو کرم رنگ او شربت آلبالو می ریزید ، اما فکر می کنید کسی متوجه آن نشده است .

احتمال ندارد به احتمال زیاد

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

الف) بعد از مهمانی تا دیر وقت می مانید تا برای تمیز کردن فرش کمک کنید.

۱.....۲.....۳.....۴.....۵

ب) آرزو می کنید کاش به جای این مهمانی به جای دیگری رفته بودید .